СОГЛАСОВАНО:

Директор _____ Е.П. Шафранская

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Н.В. ШМАКОВА

ОСНОВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ
В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Белогорский район
весенне-летний период
(*возрастная категория 7-11 лет)*

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8
СанПин 2.4.4.2599-10 для лагерей с дневным пребыванием

Наименование сборника рецептур:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
обучающихся образовательных организаций
/Н.Г.Онищенко., В.А.Тутельян- Сборрник технических нормативов
ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания,
биотехнологии и безопасности пищи., 2022-698 с.

2026 г

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,7	2,2	42,4
406	Паста сливочная с курицей	230	18,9	22,2	34,1	412,1
378	Чай черный байховый с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
757	Фруктовый микс	100	0,8	0,2	19,6	82,5
	Итого за завтрак:	640	25,50	27,90	93,60	**723,80**
	ОБЕД					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,6	4,3	7,9
252	Суп «Харчо»	200	4,9	6,9	2	87,8
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	150	18,2	5,9	5,9	150,8
302	Каша рассыпчатая булгур с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
	Итого за обед:	850	38,60	27,20	104,30	751,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	64,10	55,10	197,90	1474,80

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	**60**	0,6	3,6	1,3	40,3
417	Омлет натуральный с помидором	**151**	11,2	19,3	3,4	231,7
15	Сыр (порциями)	**30**	7	8,8	0	108
379	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,3	2,4	26,7	142,1
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (апельсины)	**200**	0,8	0,8	19,6	94
СРБ	Йогурт (или снежок)	**200**	5,8	5	8	106
	Итого за завтрак:	**891**	**32,4**	**40,3**	**80,8**	**827,9**
	ОБЕД					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	**60**	1	3	5,5	54
248	Суп « Кубанский» с курицей	**220**	6,2	38,4	12,8	441,8
534	Котлеты домашние запеченные с м-сл	**105**	12,1	23,2	9,2	293,5
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	**150**	8,6	9,4	38,6	272,8
389	Соки фруктовые,овощные	**200**	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2	0,3	10	52,2
	Итого за обед:	**825**	**35,50**	**74,90**	**126,40**	**1348,40**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1716**	**67,90**	**115,20**	**207,20**	**2176,30**

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150**	28,4	19,4	36,5	439
839	Лимонад	**200**	0,5	0,1	33,9	141,2
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие	**150**	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	**550**	**33,20**	**20,50**	**106,90**	**756,50**
	ОБЕД					
103	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	**60**	0,5	3,6	1,4	40
211-241	Борщ «Краснодарский» с мясом со сметаной	**230**	1,4	3,9	4,7	64
291	Плов из птицы	**200**	18	8,9	36,4	298,6
389	Соки фруктовые,овощные	**200**	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2	0,3	10	52,2
338	Плоды свежие (яблоки или груши)	**100**	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед:	**880**	**27,90**	**17,70**	**112,60**	**735,90**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1430**	**61,10**	**38,20**	**219,50**	**1492,40**

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
401	Оладьи с джемом	180	12,9	12,5	72,6	454
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,8	0,06	13,4	57,2
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
753	Стаканчик"Сочная компания" (фруктовый)	100	0,7	0,2	18,7	78,9
СРБ	Йогурт (или снежок)	200	5,8	5	8	106
	Итого за завтрак:	790	28,00	21,66	152,10	**920,50**
	ОБЕД					
47	Салат из зеленого горошка	60	1,5	4,4	1,7	52,7
219-288	Рассольник по-домашнему с курицей со сметаной	230	1,7	4,1	10,2	91,6
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
203	Макаронные изделия отварные с м-сл	155	5,6	5,9	31,5	202,2
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
	Итого за обед:	835	31,60	32,70	106,30	857,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1625	59,60	54,36	258,40	1778,30

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	**60**	0,6	0,1	2,3	13,2
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	**105**	18,2	5,9	5,9	150,8
381	Ризотто	**150**	15,1	10,3	18,2	224,6
377	Чай черный с лимоном	**207**	0,1	0,02	15,2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоко)	**100**	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	**672**	**38,10**	**17,12**	**73,20**	**603,40**
	ОБЕД					
100	Салат из редиса и свежих огурцов	**60**	0,7	3,9	2,8	52,4
236	Суп «Бразильский» с курицей	**200**	1,3	4	7,3	76,2
524	Голубцы ленивые со сметаной	**210**	11,2	10,1	20,3	229,4
338	Напиток из шиповника	**200**	0,7	0,3	20,8	88,2
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2	0,3	10	52,2
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**75**	14,2	9,7	18,3	219,5
	Итого за обед:	**835**	**34,70**	**28,70**	**109,60**	**860,00**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1507**	**72,80**	**45,82**	**182,80**	**1463,40**

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	60	0,6	0,1	2,3	13,2
418	Омлет натуральный с сыром запеченный	130	15,5	25,5	2,2	301,1
СРБ	Кукуруза (дополнительный гарнир)	20	0,5	0,2	2,9	13,4
378	Чай черный байховый с молоком	200	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (банан)	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого за завтрак:	660	**22,50**	**28,30**	**63,10**	**600,40**
	ОБЕД					
99	Салат из помидор с растительным маслом	60	0,7	3,7	2,7	46,6
287-241	Щи «Новгородские» с мясом со сметаной	230	1,4	3,9	6,3	71,8
599	Фрикассе из курицы	100	14,4	6,1	9,8	152,3
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,2
	Итого за обед:	830	**32,70**	**24,00**	**117,70**	**829,80**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1490	**55,20**	**52,30**	**180,80**	**1430,20**

День: вторник

Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
43	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	**60**	0,6	3,6	1,3	40,3
471	Фишболы	**100**	13,9	11,7	19,9	240
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	**150**	4,1	7,6	24,4	181,9
839	Лимонад	**200**	0,5	0,1	33,9	141,2
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	690	**23,30**	**23,90**	**114,00**	**770,30**
	ОБЕД					
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	**60**	0,6	0,1	2,3	13,2
248	Суп «Кубанский» с курицей	**220**	6,2	38,4	12,8	441,8
492	Азу из говядины с картофелем	**200**	12,3	18,1	36,2	304,5
389	Соки фруктовые,овощные	**200**	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2	0,3	10	52,2
СРБ	Йогурт (или снежок)	**200**	5,8	5	8	106
	Итого за обед:	**970**	**32,50**	**62,50**	**119,60**	**1151,80**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1660	**55,80**	**86,40**	**233,60**	**1922,10**

День: среда
Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	**150**	28,4	19,4	36,5	439
3	Бутерброд с маслом и сыром	**60**	6,9	9,9	17,8	188,4
379	Кофейный напиток с молоком	**200**	3,3	2,4	26,7	142,1
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие	**130**	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	**590**	**42,80**	**32,60**	**115,50**	**936,40**
	ОБЕД					
21	Салат из соленых огурцов с луком	**60**	0,5	3	1,1	33,6
273	Суп рыбный	**200**	4,6	7	6,8	105,8
600	Чахохбили из кур	**100**	7,2	9,4	3,8	127,6
644	Картофель по-деревенски с паприкой	**200**	5,6	48	117,6	384
389	Соки фруктовые,овощные	**200**	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2	0,3	10	52,2
	Итого за обед:	850	**25,50**	**68,30**	**189,60**	**937,30**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1440**	**68,30**	**100,90**	**305,10**	**1873,70**

День: пятница

Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	**210**	6,1	10,7	32,4	251
1168	Гамбургер школьный	**100**	10,5	11,4	26,1	249,5
382	Какао с молоком	**200**	4,1	3,5	17,6	118,6
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоко)	**100**	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	**630**	**22,50**	**26,20**	**92,60**	**700,90**
	ОБЕД					
71	Овощи натуральные свежие (нарезка)	**60**	0,6	0,1	2,3	13,2
283	Суп-лапша домашняя с курицей	**220**	2,1	4,4	9,3	93,6
282	Оладьи из печени с м-сл	**105**	17,8	21,5	7,3	313,1
143	Рагу из овощей	**200**	3,4	14,8	17,1	218,2
389	Соки фруктовые,овощные	**200**	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	**60**	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	**30**	2	0,3	10	52,2
223	Запеканка из творога с сгущенным молоком	**75**	14,2	9,7	18,3	219,5
	Итого за обед:	**950**	**45,70**	**51,40**	**114,60**	**1143,90**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1580**	**68,20**	**77,60**	**207,20**	**1844,80**

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	18,5	18,9	80,4	564
Фактическое содержание	31,5	32,8	107,9	822,2
ОБЕД				
Нормативное значение	27,7	28,4	120,6	846
Фактическое содержание	34,5	40,6	120,7	933,7

Суммарные оъбемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	550	не менее 770		
Фактическое содержание	741	851		